

Cómo elegiste a quién eliges

Sistema **ANCLA** — primero: ¿cuál es tu patrón?

No elegiste a esa persona: **elegiste lo que ya conocías**. Reconoce cuál de estos cinco patrones se activa en tu vínculo. Cada uno tiene **dos polos del mismo eje** —desde adentro, cada polo se cree el opuesto—.

I El que cuida / el que necesita ser cuidado

Desde adentro no se siente un patrón: se siente amor. El cuidado organiza todo el vínculo.

2 El que abandona / el que teme el abandono

Simetría perfecta: los dos giran alrededor del mismo miedo, viviéndolo como opuestos.

3 El que controla / el que se deja controlar

No siempre se ve desde afuera; a veces el control es sutil y se disfraza de cuidado o de amor.

4 El que idealiza / el que nunca llega

Amas una versión de la persona que la persona real no puede habitar. La brecha es el patrón.

5 El que huye de la intimidad / el que la persigue

La cercanía dispara la huida en uno y la persecución en el otro. Se confunde con el nº 2.

EL VÍNCULO QUE TENGO EN MENTE · Y EL PATRÓN QUE RECONOZCO

Los cuatro pasos

Señal · Mapa · Nombre · Rendija — cada vez que el patrón se activa

I

Señal — ¿elijo o reconozco?

¿Lo que siento llegó **antes** de pensar o **después** de evaluar? La urgencia y la certeza prematura son la firma del patrón.

2

Mapa — ¿qué perfil opera aquí?

De los cinco de la otra cara, ¿cuál dinámica está activa ahora, con esta persona?

3

Nombre — ¿qué historia me cuento?

Escríbela en una frase. Con nombre, deja de ser un hecho y pasa a ser una pregunta.

4

Rendija — ¿qué mínimo distinto puedo hacer?

En la próxima interacción, una variación pequeña respecto a lo automático. No lo opuesto: lo mínimo.

LO QUE EL LIBRO NO TE DEJA OLVIDAR

“No elegiste a esa persona. Elegiste lo que ya conocías.”